1899. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1899.

# PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.



Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 1 zł, a 50 ct. w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europejskich i Ameryce 2.70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1.25 M — 75 ct.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 107. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki



Nr. 10. Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32. Październik.

## Jakich zmian w szkolnictwie wymaga nauka zdrowotności?

(Z szczególnem uwzględnieniem stosunków w ziemiach polskich).

### I.

Coraz więcej uwagi w ostatnich czasach zwracają w dziedzinie wytwórstwa przemysłowego i w innych na przepisy i wymagania nauki zdrowotności. W ten sposób powstały w różnych krajach przepisy ochronne dla robotników, przepisy zdrowotno-policyjne itp. ustanowienia, w celu *zapobiegania* wypadkom i chorobom jednostek, zatem i dla podniesienia poziomu zdrowotności wśród całych warstw społecznych. Ponieważ zaś *zdrowie społeczeństwa zależy* nie tylko od warunków, wśród jakich pracują i żyją dorośli, lecz *także od warunków, wśród jakich ludzie wzrośli*, wychowani zostali, przeto też zaczęto badać bliżej stosunki szkolne, pragnąc zapewnić młodemu pokoleniu jak największą pieczę pod względem zdrowia.

Pierwszy popęd do większej troski o zdrowie dziatwy szkolnej dały towarzystwa gimnastyczne z jednej strony, z drugiej zaś lekarze zajmujący się statystyką chorób; ci bowiem dostrzegli, że przyczyna wielu chorób i przypadłości wieku późniejszego tkwi w niedostateczności dotychczasowych urządzeń szkolnych. Zajęli się dalej tą sprawą nauczyciele i wychowawcy (pedagogowie) — o ile im na takie docieknania starczyło czasu poza licznemi czynnościami obowiązkowemi w szkole — i wreszcie politycy społeczni. Obecnie więc sprawa hygjeny w szkole weszła na porządek dzienny, ale skoro wyraziliśmy się wyżej, iż „zaczęto“ się nią zajmować, nie powiedzieliśmy za mało!

Istotnie poczyniono i w tych krajach, gdzie dużo już się mówi i pisze o tem, jak n. p. i w Niemczech, dopiero pierwsze kroki praktyczne w tej mierze.

Cóż uczyniono dotychczas? Zaczęto, w Niemczech przynajmniej, przeprowadzać pewne przepisy co do konieczności wymiarów izb szkolnych, ażeby dziatwa miała dość powietrza i światła, zaczęto badania nad stanem oczu dziatwy uczącej się, ażeby zawczasu podjąć środki przeciw grożącym zapaleniom óczu i osłabie-

niom wzroku, ustanowiono tu i owdzie stałych lekarzy szkolnych dla badania zdrowostanu dziatwy itp. Ale wspomniane na pierwszem miejscu środki przeprowadzono głównie dopiero po miastach a mniej już ściśle po szkołach wiejskich, co zaś do stałych „lekarzy szkolnych", to nieliczne dotąd ustanowienia nie przeszły zakresu próbnych doświadczeń.

Postarano się też wprawdzie o usunięcie pewnych uciążliwości w rozkładzie nauk, ale na ogół żądania uczebników i lekarzy o uchylenie przeciążenia dziatwy pracą, nie doznały uznania rozstrzygających władz. W sprawie tej dotąd jeszcze toczy się na łamach pism zawodowo-uczebnych lub hygjenicznych, a także — dzięki Bogu — coraz częściej w pismach codziennych, rozprawa zasadnicza, bój wstępny niejako.

Dużo więc, bardzo dużo jeszcze pozostaje do zrobienia.

Uznając za nader pożyteczne usiłowania władz, ażeby przeciwdziałać szerzącym się wśród nowoczesnego społeczeństwa niedomaganiom wzroku przez ściśle badanie pod tym względem dzieci szkolnych i podejmowanie wczas odpowiednich środków ochronnych, wypada nam przecież zapytać, *dla czego nie zwraca* się równie ścisłej *uwagi na stan zębów u dziatwy szkolnej?!*

Wszakże uznaną jest powszechnie przez świat lekarski rzeczą, iż lichy stan zębów jest powodem lichego trawienia, a w następstwie różnych dolegliwości i chorób żołądka, zatem i całego ustroju! Czyż nie należałoby więc z równą pieczołowitością, jak w sprawie wzroku, postępować co do zębów u dziatwy szkolnej, badać ich stan u wstępujących do szkoły i później w pewnych odstępach czasu, *pouczać dzieci, jak mają pielęgnować zęby* i ochraniać je od zepsucia, a tym, które wykazują lichy już bardzo stan zębów, umożliwić przedsiębranie środków celem ochrony ich w dalszym ciągu?! Postępowanie takie ochroniłoby niejednego od straszliwych w późniejszem życiu skutków słabości i lichoty zębów. Skutki te przecież częstokroć choroby ciężkie i zaburzenia w ustroju powodując przeszkadzają wielu ludziom w pracy zawodowej, a zatem umniejszają siłę wytwórczą społeczeństwa. Ze stanowiska więc gospodarczego żadne państwo wydatku na badania stanu zębów u dziatwy szkolnej nie powinno żałować.

Ale ze stanowiska hygjenicznego wymagać trzeba jeszcze czegoś więcej. Nie zważano dotychczas na to, że właśnie w latach 6-tym, 7-tym i 8-mym życia odbywać się zaczyna u dzieci zamiana zębów mlecznych na stałe, a przebieg tej zamiany oddziaływa silnie na ustrój nerwowy.

Zamiana zębów jest zresztą tylko jednym z objawów, najwięcej pono widocznym, przesilenia ogólnego jakie w tym czasie ustrój dziecka przechodzi. Wiek ten, około siódmego roku życia, jest *pierwszym* z okresów przesilenia, jakim ulega człowiek, i to właśnie mniej więcej co 7 lat. Podczas gdy zresztą wzrost człowieka i rozwój jego sił cielesnych i umysłowych odbywa się biegiem spokojnym, stale ale powolnie, co 7 lat mniej więcej odbywa się większe wzruszenie sił żywotnych, popchnięcie ich na wyższy stopień rozwoju. Z rokiem 14 tym jak ogólnie wiadomą, zaczyna się okres dojrzewania płciowego, wyrażający się m. i. także zmianą (t. zw. permutacją) głosu, z rokiem 21 życia następuje przełom w rozwoju umysłowym, itd. Na przełom w roku 7 i 8 życia zamało dotąd zważano. A przecież to właśnie przesilenie w ustroju ludzkim na szczególniejszą uwagę zasługuje. Skoro bowiem każde z tych przesileń działa podniecająco na ustrój nerwowy, jasnem jest, że do podrażnienia przez przyrodę nie trzeba dodawać samowolnie drażnideł innych na nerwy; ponieważ nerwy dziecka w pierwszym okresie przesilenia są szczególnie wrażliwe, wynika ztąd, iż tem mniej w tym pierwszym okresie nie należałoby drażnić dziecka zosobna, dodając do podnieceń przyrody tak silne podrażnienie, jakiem jest rozpoczęcie nauki szkolnej. Że tak się niestety dzieje, jest to smutnem świadectwem naszej nieoględności wobec młodego pokolenia. Zamiana zębów, będąc właśnie jednym z przejawów pierwszego okresu przesileń życiowych, jest przecież dla nas wskazówką przyrody!

Zechciejmy ją zrozumieć, zechciejmy uznać, że dziecko w roku 7 życia z powodu ząbkowania i wogóle przesilenia życiowego, które wstrząsa jego ustrojem nerwowym, potrzebuje *spokoju*.

Spokoju potrzebuje dziecko, aby szczęśliwie przetrwać okres przesilenia. Nerwy dziecka dość mają podrażnienia ze strony przyrody. Po co więc dodawać inne podrażnienia, szkodliwe, bo same w sobie już nader dla dziecka silne.

Toż wrażenia nowego życia w szkole, nowego otoczenia, wdrażanie się do pracy obowiązkowej, nie mówiąc już o mimowolnym lęku, budzącym się zwykle w duszy dziecka wobec groźnej dlań powagi nowego zwierzchnika — wszystko to działa bardzo silnie na wrażliwe nerwy dziecka. Nie dziw tedy, że wstrząśnienie nerwów częstokroć jest zbyt wielkie. Szczególnie u słabowitych wogóle dzieci rozpoczynanie nauki obowiązkowej i regularnej w czasie podziśdzień prawnie przepisanym wywołuje przeciążenie nerwów i słabości, których skutki nieraz w ciągu życia całego nie znikają. To właśnie przeciążenie nerwów jest powodem, że tak często dziatki, które o rumianych policzkach wstąpiły do szkoły, tracą cerę po krótkim czasie i chodzą z kąta w kąt wybladłe, wystraszone, zmęczone, bez chęci do pracy i zabawy!

Dużo jeszcze wody upłynie, zanim ogół lekarski uzna za słuszne i poprze silnie żądania hygjenistów, aby ze względu na okres przesilenia wyrażający się m. i. drugiem ząbkowaniem, rozpoczynano naukę o rok później, ale przynajmniej dbali o dobro dziatwy ludzie powinni całą siłą to żądanie popierać. Jest to sprawa zasadnicza.

O ile z innych jeszcze przyczyn powstaje u dzieci w początkach „karjery“ szkolnej znaczne a widoczne osłabienie, polegające na zbyt wielkiej pracy niedość jeszcze rozwiniętych narządów, o tem rozwodzić się tu bliżej nie będziemy. Toż uznaną jest i przez lekarzy częstokroć stwierdzoną rzeczą, że u wielu słabowitszych dzieci trudy połączone z rozpoczęciem pracy szkolnej wstrzymują wyraźnie prawidłowy rozwój ustroju. Skoro się wczas na tem poznają nauczyciele i rodzice, wtedy i dziecko ochronione bywa przed dalszemi ujemnemi skutkami, chorobami itd. Ale jakżeż często zdarza się, że dziecko uczęszcza przez dłuższy czas do szkoły, raz poraz skarży się na te lub owe dolegliwości, które po zastosowaniu środków uśmierzających znikają na razie, ale których przyczyny upatrywane bywają w czemkolwiek bądź, tylko nie w obciążeniu ustroju dziecka trudami szkolnemi — aż nagle pojawia się poważniejsze, trwałe niedomaganie, rozwija się cięższa choroba, i wtedy dopiero dziecko, odebrane ze szkoły, doznaje ulgi. Ale często skutki te zbyt wczesnego posyłania do szkoły słabowitych dzieci dają się im we znaki przez całe życie, pozostawiając skłonność do pewnych cierpień nerwowych itp.

Ze względu na dzieci takie, które wprawdzie, doszedłszy do wieku obowiązkowego, nie wykazują żadnych ułomności wyraźnych lub widocznej ciężkiej słabości, ale których ustrój jeszcze nie dość jest silnym, aby sprostać trudom szkolnym, powinien się odbywać przegląd lekarski dzieci co do ich stanu zdrowia w chwili zapisywania. Badanie takie, dając możność odstawienia słabszych na rok lub jeszcze dłużej uchroniłoby niejedno z dzieci od cierpień późniejszych, a rodzicom oszczędziłoby kłopotów i... wydatków.

Dzieci, które na podstawie orzeczenia lekarskiego zaczynałyby uczęszczać do szkoly o rok lub dwa lata później, bynajmniej przez to nie poniosłyby szkody co do rozwoju umysłowego. Stwierdzonem jest przecież, że słaby rozwój cielesny dzieci przeszkadza im w postępach szkolnych; dziecko cierpiące, nerwowe itp., nie może się uczyć z takiem natężeniem, jak inne zdrowe, więc też traci chęć do pracy szkolnej, a gdy przynaglane do niej odrabia swe zadania, nigdy przytem umysł jego nie odnosi tej korzyści, co umysł dziecka zdrowego, pracującego ochotnie. Dzieci słabowite pozostają więc w tyle poza innemi, przynajmniej w początkach: czyż nie lepiej zatem dać im z góry możność lepszego rozwinięcia się pod względem cielesnym, a potem, gdy dość już silne, pobudzić je do żywszej, ochotnej pracy! Wówczas też wprędce zapewne dościgną rówieśników, którzy nieco rychlej zaczęli uczęszczać do szkoły, co do ogólnego rozwoju umysłowego; że zaś z pół roku dłużej w danym razie musiałyby pozostać w szkole, tego chyba nie pożałują. Lepiej przecież opuścić szkołę nieco później, a z rzetelnym zasobem wiedzy i z zdrowem ciałem jako też prawidłowo rozwiniętym umysłem, aniżeli o kilka mie-

sięcy rychlej, z umysłem i ciałem zmęczonem a zatem i wiedzą więcej powierzchowną. Dziecko, które się uczyło ochotnie, którego nauka nie męczyła, nie denerwowała, będzie też zdolne, choć z rok później od innych zacznie zarabiać na życie, wkrótce wyprzedzić swych poprzedników albo co najmniej im dorównać.

Im zdrowszym, im mniej nerwowym jest młody człowiek, gdy opuszczając szkołę bierze się do pracy zarobkowej, tem łatwiej mu praca ta idzie od ręki. Społeczeństwo więc, zyskując więcej pracowników krzepkich, zyskuje też pod względem gospodarczym.

---

# Kongres wszechświatowy
## w sprawie szczepienia ospy!

Szósty z rzędu kongres przeciwników szczepienia ospy odbył się 24-go i 25-go września rb. w Berlinie. Przed 10-ciu laty a mianowicie 1-go września 1889 odbył się 5-ty taki sam kongres w Paryżu. Podobnie jak wtenczas w Paryżu, tak też teraz w Berlinie nie udzielono na ten cel sali ratuszowej — kongres odbył się w sali gmachu architektów przy Wilhelmowskiej ulicy. Udział był bardzo liczny, zastąpione były prawie wszystkie stany; widzieliśmy szczególnie dużo lekarzy.

Przewodniczący kongresu, prof. dr. Förster, powitawszy zebranych a szczególnie zastępców zagranicznych, między którymi dużo było Austrjaków, nadmienił, iż z Francji i Anglji nie wysłano osobnych delegatów, natomiast oświadczono piśmiennie zgodność z dążeniami kongresu. Następnie przedstawił mówca program kongresu i zaznaczył, że chodzi o walkę woli społeczeństwa przeciw nadużywaniom naukowym. Wykazywał dalej, jak to przed stu laty zaprowadzono tz. szczepienie ochronne, które z biegiem czasu stało się obowiązkowem; niestety zapoznawano przy tem, że szczepienie nie przynosi żadnych korzyści, ale przeciwnie, że jest nader szkodliwem zdrowiu ludzkości. Z tej przyczyny oburzyła się nareszcie świadomość prawa wolności osobistej przeciw temu przymusowi prawnemu a mianowicie w Niemczech, gdzie niestety ciągle jeszcze istnieje tz. „Reichs-Impfgesetz“ w r. 1874 wydany.

Następnie prof. dr. Schlesinger, poseł do parlamentu we Wiedniu, podziękowawszy zarządowi za trudy podjęte przy urządzeniu kongresu, nadmienił, iż w Austrji nie zaprowadzono dotąd jeszcze obowiązkowego szczepienia, ale że władze dążą do wmówienia ludowi, iż takowe istnieje. Z listów odebranych z różnych stron dowiedział się mówca, iż większa część ludzi jest przekonaną o szkodliwości szczepienia.

Dr Vogt z Berna w Szwajcarji przypominał oburzenie przeciw szczepieniu, jakie się objawiało w różnych kantonach; od związku wyszło następnie prawo epidemij, które jednakowoż zostało odrzucone przygnębiającą większością. W ten sposób zostało zniesione także obowiązkowe szczepienie od kantonu do kantonu.

Rzecznik Volkmar z Berlina odczytał teraz rozprawę francuskiego lekarza i prawnika Boucher'a. Uczony ten wywodzi m. w.:

Badania najcięższych chorób, zwłaszcza dżumy, wykazały, iż wszelkie zdrowotno-policyjne zarządzenia, jak odosobnienie, szczepienie itp., nie mają żadnego wpływu na chorobę, która szerzy się wszędzie, gdzie głód i nędza wśród ludu panuje. Ale głodu i nędzy w tych rozmiarach nie mamy w Europie, a zatem należy szukać przyczyny ciężkich epidemij właśnie w szczepieniu.

Następnie wygłosił dr. Jeżek z Pragi swój wykład „o powstaniu ospy, o szczepieniu tz. „ochronnem“ i o istocie choroby ospowej“. Mówca dał dziejowy pogląd na powstanie szczepienia, wspominając przytem, że już 1000 lat przed Chr. starano się w Indjach chronić przed ospą i to w sposób cokolwiek podobny do dzisiejszego szczepienia. Cyrulik Jenner naprowadzony został na swój w skutkach tak zgubny wynalazek przez mleczarkę, która przy dojeniu dostała pęcherzykowatego wyrzutu i ztąd wywodziła swą odporność przeciw ospie. Mimo szczupłej liczby doświadczeń pewnych utworzyły się wkrótce stowarzyszenia w celu rozpowszechniania wynalazku tego; jednakowoż najbliższa epidemja ospowa bynajmniej nie brała względu na szczepionych. Jenner sam zaszczepiał swym dzieciom po kilka razy ospę, a mimo to

albo raczej wskutek tego umierały wkrótce po zaszczepieniu w rozkwicie życia. Dr. Jeżek udowodnił, że szczepienia ospy wcale nie można uważać za wynik badań naukowych, że ono nic nie ma wspólnego z lecznictwem i że się wprost sprzeciwia zasadom sztuki lekarskiej. Zamiast szczepienia zaleca dr. J. *lepsze pielęgnowanie skóry*.

Po krótkiej pauzie zabrał głos prof. dr. Vogt i rozwodził się nad „statystyką szczepienia". Sędziwy ale rzeski profesor (liczy około 70 lat!) udowodnił z dokładnością matematyczną a mianowicie liczbami porównawczemi ze Szwecji i Finlandji, z Anglii, z Szkocji, z Prus i Serbii, że w krajach bez obowiązkowego szczepienia ospa zwykle rzadziej występowała, niż w okolicach z przymusowem szczepieniem. Prof. V. jest zdania, iż choroby a zatem i ospa zawsze tam częściej występują, gdzie przemysł się wzmaga, gdzie zatem warunki życia zwykle stają się mniej dogodnemi.

Rozprawy dnia pierwszego zakończył radzca zdrowia dr. Billinger z Jeleniogóry (Hirschberg) wykładem „o szkodliwościach szczepienia."

Mówca przytoczył liczne przypadki, co do których naukowo dowiedziono, że szczepieniem ciężko poszkodowano zdrowie ludzkie. Wymienił także nazwiska lekarzy, którzy sami swym dzieciom zaszczepili ospę i w ten sposób wprost zabili najdroższe sobie istoty. Liczni ci lekarze stali się wskutek swych doświadczeń najgorliwszymi przeciwnikami szczepienia. Do takich należał także dr. Nittinger, który z iście lwią odwagą walczył przeciw szczepieniu.

Drugi dzień obrad rozpoczął się wykładem lekarza wojskowego dra Kahnta „o leczeniu ospy." Mówca uważa za najskuteczniejszy sposób zwalczania ospy stosowania zimnych kąpieli w celu wytworzenia potów; równocześnie zaleca używanie herbaty z ziół wywołujących także poty.

Pułkownik Spohr (Giessen) przytoczył swe doświadczenia o ospie zwłaszcza z r. 1870, kiedy przełożony jego wydał rozkaz, aby zaszczepiono ją wszystkim żołnierzom wyruszającym na wojnę. Mówcy udało się jednakowoż przekonać owego jenerała o bezwarunkowej szkodliwości szczepienia, wskutek czego tenże cofnął swój rozkaz. W lazarecie wojskowym 1870 słyszał Spohr od 10 lekarzy, że zapadłych na ospę leczyli prawie wyłącznie wodą i przewietrzaniem (wentylacją) lazaretu, a przecież śmiertelność zapadłych na ospę wynosiła tylko 6 do 7 proc. Liczba ta z pewnością byłaby jeszcze mniejszą, gdyby zarazem nie próbowano też leczenia medycynami chemicznemi.

W podobny sposób wykazywali inni lekarze swe doświadczenia.

Rzecznik Volkmar wygłosił następnie wykład: „Przymusowe szczepienie ze stanowiska prawnego". W następnym num. „Przewod. Zdr." przytoczymy zdania (tezy), które mówca uzasadniał.

Po krótkiej pauzie rozpoczęła się dyskusja nad wykładami i wnioskami. Prof. Foerster stawił następujący wniosek:

**Należy znieść bez wszelkich zastrzeżeń prawny przymus szczepienia, spór zaś o szczepienie jako rzecz naukową i osobistą należy pozostawić stronom zajmującym się lecznictwem i narodowi samemu.** W głosowaniu przyjęto jednogłośnie wniosek ten jako też tezy rzeczn. Volkmara.

Na końcu około godz. 6-tej prof. Förster dał pogląd na przebieg kongresu i dziękował wszystkim współpracownikom i gościom, pomiędzy którymi ze strony rządowej żadnego reprezentanta nie było.

* * *

Wieczorem odbyło się wielkie publiczne zebranie, którego godłem było: „Kongres szczepienia sądem ludu." Na sali było zebranych przeszło 1200 osób. Lekarz przyrodny M. Canitz zdawszy najprzód w krótkich słowach sprawę z dwóch dni kongresowych, powitał zebranych. Po nim zabrał głos prof. dr. Foerster i wygłosił świetną przemowę:

Ze zadowoleniem spoglądamy na prace obecnego kongresu, gdyż przyniósł piękne owoce. Im bardziej się mówca zajmuje sprawą szczepienia, tem mniej pojętnem staje mu się obecne w Niemczech zdruzgotanie osobistej wolności obywatelskiej nałożeniem przymusu szczepienia! Otóż w naszych czasach, na schyłku stulecia, nie mamy nawet prawa rozporządzania tem, co nam jest właściwem i dziedzicznem, naszem ciałem — ale zmuszeni

jesteśmy poddawać się bezwarunkowo służalcom bałwochwalstwa medycznego.

Historyk, opisujący w 20-tem stuleciu nasze czasy, słusznie będzie wykazywał, że w tak różnych kierunkach postąpiliśmy znacznie. ale że w tej dziedzinie zagrzęźliśmy w poglądach wyłonionych jakoby z najgrubszej pomroki wieków średnich. Mówca podawszy następnie pogląd na przebieg dziejów szczepienia, wywodził wśród hucznych oklasków zebranych, że nikt z nas *nie potrzebuje pozwalać na to, by z rozkazu rządu partaczono mu wsród narządów i funkcyj ciala*, podobnie jak nie ma władza prawa dawać komuś rozporządzenia co do jego przekonań religijnych. Parlament niem. przyjął nieszczęsne prawo szczepienia w r. 1874 tylko szczupłą większością i w dobrej wierze. Gdy jednak wkrótce potem przekonano się iż błędnemi były przypuszczenia, na których owe prawo oparto, powinien był rząd od przeprowadzenia obowiązkowego szczepienia odstąpić i wolnemu współzawodnictwu lekarzy pozostawić wynalezienie innego środka ochronnego. Mówca zakończył upomnieniem zebranych, aby energicznie pracowali nad wyzwoleniem się z jarzma niewolniczego. Sala zagrzmiała hucznemi oklaskami.

Następnie rozwodził się prof. dr. Schlesinger z Wiednia nad sposobem wydobywania i sporządzania limfy zwierzęcej, mianując całą tę czynność niegodziwem dręczeniem zwierząt. Zarazem wspomniał, że w Austrji doświadczają skuteczności limfy na dzieciach w domu podrzutków! Wedle jego doświadczeń jest szczepienie tylko próbą, czy zaszczepiony posiada obecnie dosyć odporności przeciw ospie.

W dobitnych słowach wypowiedział ostrą krytykę szczepienia lekarz przyrodny i redaktor R. Gerling. Najprzód wyjaśniał mówca, że nawet medycy sami różne mają zdania co do trwania ubezpieczenia od ospy, o czem jednak lud wcale się nie dowiaduje. Otóż dr. Simon, lekarz naczelny w angielskim urzędzie szczepienia, uważa za wystarczające *jednorazowe* zaszczepienie — prof dr. Rob. Koch w Berlinie zaś twierdzi, iż ochrona wystarcza na mniej więcej 10 lat, poczem należy znowu zaszczepiać — prof. dr. Strümpell sądzi, że szczepienie chroni tylko przez 5 do 6 lat — dr. Biedert zaś oznacza ochronę na 1 do 2 do 7 lat — zaś prof. dr. Lassar (Berlin) żąda ponownego szczepienia przy każdem ważniejszem zdarzeniu, jak przy zawarciu ślubu, przed podróżami itp. Co do statystyki mówca wypowiada zdanie, że parlament został podczas obrad nad sprawą szczepienia wprost *oszukany*, że statystyka ta była wprost sfałszowaną, jak sam mówca przed sądem dowiódł. G. wzywa zebranych, aby przy następnych wyborach głosowali tylko na takiego posła, który przyrzecze bronić praw ludu, który starać się będzie o zniesienie najhaniebniejszego z wszelkich praw tj. obowiązkowego szczepienia ospy.

Pułkownik Spohr wspominał różne przypadki zachorzeń na ospę i opowiadał m. i. także o pewnym swym znajomym, który 20 razy zapadał na ospę, mimo że mu została „prawnie" zaszczepioną. — Rzecznik Volkmar rozwodził się o szczepieniu ze stanowiska prawnego.

W końcu oświadczyli zebrani prawie jednogłośnie swą zgodność z wywodami mówców i potwierdzili uchwałę kongresową powziętą na wniosek prof. Förstera.

Prof. Förster zakończył zebranie wyrażając nadzieję jak najrychlejszego zniesienia przymusu szczepienia. Do tej nadziei, mówił prof. F., jesteśmy teraz już poniekąd uprawnieni. Jean Paul, jeden z największych myślicieli niemieckich, powiedział bowiem tę wielką prawdę, że w Niemczech potrzeba zawsze 200 lat do naprawy złego a mianowicie 100 lat upływa nim się błąd rozpozna a 100 lat znowu nim się go naprawi. Otóż pierwsze sto lat rozpoznania już upłynęło, a zatem za 100 lat możemy na pewno liczyć, że prawo to zniesione zostanie. (Huczne oklaski).

---

# Przestrogi i rady.

**Przepisy zdrowotne dla podróżnych.** Niełatwem jest, dawać ogólne przepisy co do zachowania się w czasie podróży. Sposób zachowania się zależy od przyzwyczajeń, usposobienia, rozmiarów podróży i warunków zewnętrznych; ważną jest różnica pomiędzy podróżami dla rozrywki a obowiązkowemi, w interesach.

Pewne *główne przepisy*, na które wszyscy podróżni zważać powinni, dbając o swe zdrowie, dadzą się bądź co bądź ustanowić. A mianowicie:

1. Osoby chore i bardzo osłabione nie powinny się udawać w podróż, nie otrzymawszy zezwolenia doświadczonego lekarza.

2. Podróżowania nocą najlepiej unikać zupełnie. W nocy powinno się spać, a sen w czasie jazdy koleją, skutkiem licznych wstrząśnień, nie bardzo pokrzepia. Skoro zaś zmuszony ktoś jechać nocą (w pilnej sprawie), niech przed usypianiem o ile tylko może uwolni się z wszelkich części ubrania, które uciskają i utrudniają oddychanie. Co najmniej trzeba się porozpinać, i zdjąć buty a włożyć na nogi pantofle.

3. Odzież w czasie podróży powinna być lekką, praktyczną i odpowiednią do pory roku. Kobiety niech pamiętają o sukniach wygodnych, niech nie biorą na siebie wązkich sukien *ani też zbyt długich*, bo te przy wsiadaniu i wysiadaniu przeszkadzają i nieraz powodują wypadki.

4. Nie jechać dłużej nad 8 do 10 godzin bez przerwy! I najzdrowszych podróż dłuższa zanadto męczy.

5. Jeść i pić w miarę! Wybierając się w podróż na kilka godzin, najlepiej sobie zabrać z domu coś do zjedzenia, do popicia soku owocowego itp., bo nie potrzeba potem na przystankach spieszyć się do bufetów i tam połykać co dadzą — zwykle potrawy zbyt słone i ostro przyprawne, wzbudzające ostre pragnienie!

6. Jadąc dłużej wyciągać nogi na pewien czas w położeniu równoległem. Spuszczone (szczególnie zwieszające się) przez kilka godzin drętwieją.

7. Nie czytać bez ustanku! Poczytawszy przez 10 do 15 minut odpoczywać z 5 minut. Czytać tylko przy dobrem oświetleniu!

**Osoby otyłe na kołowcach!** Czy jazdę na kołowcach zalecać można osobom otyłym — nad tem pytaniem zastanawia się ze stanowiska lekarskiego profesor H. Kisch w jednem z czasopism niemieckich. Stwierdza przedewszystkiem, że podobnie jak chodzenie po górach, jazda na kołowcu należy do ruchów powodujących zwiększoną znacznie czynność serca. W tym razie czynnikami nużącemi serce są: *Utrudnianie wydechu* pochylaniem tułowia naprzód, *ściskanie* brzucha z wynikającym ztąd naciskiem na brzuszną arterję, *wysiłki* celem przemożenia naporu powietrza, i wreszcie ciągłe podniecenie duszne skutkiem uwagi potrzebnej do kierowania kołem i wymijania przeszkód. Ponieważ u bardzo wielu osób otyłych siła sercowa nie wystarcza do podjęcia takiej zwiększonej pracy, przeto profesor Kisch dochodzi do wniosku, że:

zalecać można jazdę na kołowcu jako pożyteczną dla zdrowia jedynie osobom *miernie otyłym*, z niewielkiem jeszcze otłuszczeniem serca, mianowicie więc młodszym, jako też takim ludziom dobrej tuszy, którzy prowadzą życie spokojne. Dla takich bowiem jest jazda na kołowcu niejako ćwiczeniem ruchowem dla wzmocnienia całego układu mięśniowego a powolnego przyzwyczajenia mięśnia sercowego do coraz natężniejszej pracy.

---

## Rozmaitości.

**Setna rocznica urodzin Priessnitza**, ojca nowoczesnego wodolecznictwa a zatem dobroczyńcy cierpiącej ludzkości, obchodzoną była uroczyście 4-go paźdz. rb. prawie w każdem większem mieście w Niemczech a także w Poznaniu, gdzie najpierwszy wystawiono pomnik Priessnitzowi. Otóż przed pół wiekiem hr. Edward Raczyński dbając o zdrowie mieszkańców Poznania, własnym kosztem sprowadził wodę ze źródeł Winiarskich do śródmieść a i dał urządzić dwie fontanny.

Uznając zasługi Priessnitza z Graefenbergu umieścił podobiznę słynnego tego hygjenisty-lekarza na jednej z tych fontan i to na stojącej w alei drugiej pomiędzy pocztą a gmachem starego ziemstwa. Jestto pono jedyny pomnik publiczny dla Priessnitza, jaki wogóle dotąd istnieje. *Oby też społeczeństwo nasze również najpierw przejęło się zasadami tego prostego a prawego, zacnego a prawdziwie szlachetnego męża — oby każda jednostka zaprowadziła u siebie życie wedle praw i wskazówek przyrody, jak to Priessnitz przepisywał.*

Jedynie tą drogą osięgnąć możemy zdrowie, swobodę życia i prawdziwą wolność osobistą tak dla jednostek jako też dla pokawałkowanego społeczeństwa naszego.

**Długi wiek szekerów.** Na górze Libanonu w Azji Mniejszej osiadła od dość dawna sekta religijna szekerów (shakers) z Ameryki Północnej. Górę Libanon wybrali sobie za siedlisko zapewne po części dla wspomnień z pisma świętego z miejscowością tą związanych, po części zaś i dla tego, że mogą tam, niezaczepiani i nieprześmiewani, prowadzić życie skromne w myśl swoich upodobań i przepisów tworzących podstawę ich bytu społecznego.

Sposób życia szekerów jest nader ciekawy. Żyją nadzwyczaj regularnie. Wstają o $5\frac{1}{2}$ rano, o pewnych godzinach dnia spożywają posiłki, odbywają regularne ćwiczenia ciała lub przechadzki, pracują codziennie, ale nie zbyt natężenie, kładą się na spoczynek rychło, o godz. 9 wieczorem. Regularności życia, prostej odzieży i sposobowi pracy przypisują swoją długowieczność. A dożywają szekerzy nierzadko stu lat.

Większa część szekerów jest jaroszami. Na śniadanie tedy, latem o 6 rano, zimą pół godziny później, spożywają polewkę z mąki pszennej lub coś podobnego, ziemiaki gotowane lub prażone, jabłka rajskie (pomidory) z mlekiem i chlebem i ciepłe powidła z jabłek. Na obiad, punktualnie o godzie dwunastej podawany, jedzą trojakie jarzyny, sok owocowy, pasztet i potrawę mączną. Na wieczerzę, o godzinie 6, spożywają ryż z cukrem i mleko lub tarte ziemiaki. Niektórzy już przeszło 20 lat odżywiają się w ten sposób i twierdzą, że ani na chwilę nie poczuli braku mięsa. Szekerowie prawie nigdy nie chorują. Od lat 30 nie zdarzyło się, ażeby który z nich zapadł na febrę. W razie niedomagania służą im jako środki lecznicze: najprostszy masaż (miesienie), grzane napoje i — woda. Rzadko bardzo zachodzi potrzeba przywołania lekarza. Rano przed śniadaniem odbywają szekerowie małą przechadzkę lub wykonują ćwiczenia cielesne. Sypiają na twardych posłaniach; na spodku z pierza sypiać jest wprost zakazanem.

Wszyscy noszą równą odzież, nader prostą. Kobiety noszą spodnie flanelowe; sznurówek, gorsetów itp. nigdy nie używają.

Pracują szekerzy chętnie, ale bynajmniej nie przeciążają się pracą. To też nie mają pewnych, odliczonych godzin pracy — nie chcą się stawać, jak mówią, niewolnikami pracy. Kobiety albo zajmują się wyłącznie kuchnią, i to n. p. po 5 lub 6 razem dla wielkich rodzin, liczących 50—60 głów, albo też wykonują prace zarobkowe, np. szyjąc koszule lub kołdry. Dziewczęta po 7 do 8 godzin dziennie spędzają przy maszynie. Mężczyźni dawniej zajmowali się dużo ogrodownictwem i wyrobem mioteł. Ale ich to dużo czasu kosztowało, a konkurencja ogromna nie pozwalała im dość zarobić. Obecnie wyrabiają głównie krzesła, bardzo mocne i trwałe a zgrabne, znane w Azji Mniejszej pod nazwą krzeseł szekerowskich. Zarobek wystarcza szekerom na życie — więc są zadowoleni i szczęśliwi!

**Prądy elektryczne.** Dotychczas panowało przekonanie, że prądy elektryczne o napięciu niższem od 150 wolt nie są dla życia ludzkiego niebezpieczne. Jednakże w ostatnich czasach ogłoszono nieszczęśliwe wypadki wskutek działania słabszych prądów, co skłoniło fizjologa prof. Webera w Zurychu, do dokładnego zbadania tej sprawy drogą doświadczalną. Z badań tych okazało się, że już przy prądach o 50 woltach nie można bez cudzej pomocy oderwać kurczowo zaciśniętych rąk od dotkniętego przewodnika, a już przy prądach o 90 woltach istnieje niebezpieczeństwo dla życia, zwłaszcza jeśli ręce, chwytające drut, są wilgotne. Wobec tego należałoby już dla prądów elektrycznych o średniem napięciu zastosywać takie przepisy, jak dla prądów o napięciu wysokiem.

**Laski lekarskie**, które dawniej koniecznie złotą mieć musiały gałkę, wychodzą dzisiaj coraz więcej z użycia. Używanie takiej laski, miało uzasadnione przyczyny, — a mianowicie trzymanie gałki w okolicy nosa, jak to widzimy na romaitych portretach lekarzy, ma historyczne znaczenie. I tak w dawniejszych wiekach, złota gałka laski lekarskiej była wydrążona i opatrzona u góry delikatnemi dziureczkami, jak to widzimy w piaselniczkach. W wydrążeniach tych znajdowały się wonne substancje o mocnym zapachu, które lekarze wciągali nosem, odwiedzając pacjentów na obrzydliwe lub zakaźne chorujących choroby, aby tym sposobem uchronić się od zarazy, albo przezwyciężyć niemiły odór, wydzielany przez chorego.

Czcionkami drukarni Dziennika Berlińskiego L. Wróbel, Berlin O., Grüner Weg 107